

зв'язки в системі «людина – природне середовище». Тобто виконуючи паралельно свою безпосередню роль як туристичного фахівця, він зможе сприяти формуванню екологічної культури туристів, сприяти збереженню природного середовища, покращенню і збереженню здоров'я туристів.

Література:

1. Шарий В. П. Туризм з методикою викладання: [навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту] / В. П. Шарий. – Чернівці: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 223с.
2. Хижняк М. І. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К.: Здоров'я, 1995. – 232с.
3. Ткаленко Ю. Від туризму до здоров'я нації / Ю. Ткаленко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 26 (50). – С. 5 – 7
4. Копилець С. Екологічне виховання у роботі учнівських туристсько-краєзнавчих об'єднань географічного спрямування / С. Копилець // Географія та основи економіки в шк. – 2007. – №7. – С. 32 – 35.
5. Карасенко В. Розвиток екологічного туризму на території Національного заповідника "Хортиця" [Текст] / В. Карасенко // Географія та основи економіки в школі. – 2007. – №3. – С. 36 – 37.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І РЕКРЕАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Станіслав Харабуга, Віктор Банкін

Академії сухопутних військ, м. Львів;

Інфінітум Д.О.О., м. Загреб, Хорватія

Постановка проблеми. Фізична підготовленість є одним із компонентів індивідуальної боєздатності сучасних військовослужбовців і посідає важливе місце у бойовій підготовці майбутніх офіцерів. Це пояснюється тим, що в бойових умовах офіцер повинен бути готовим до виконання специфічної тривалої фізичної роботи, яка може відбуватися у непередбачених обставинах. В структурі загальної фізичної підготовки військовослужбовців спеціальна фізична підготовка має вирішальне значення для успішного виконання своїх службових обов'язків.

Відомо, що значною мірою загальна і спеціальна фізична підготовленість офіцерів Збройних сил формується під час їх навчання у військових ВНЗ. Закінчуючи навчання, колишні курсанти, які стали офіцерами, значно зменшують рівень своїх фізичних навантажень. Збільшується обсяг розумової праці і виникає проблема дотримання положень здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс культурно-оздоровчих заходів, що базуються на досягненнях сучасної науки і спираються на міцні підвалини національної культури, відрізняються етнічним забарвленням, з урахуванням психоемоційних можливостей організму та інтересів. Здоровий спосіб життя передбачає набуття знань та умінь з формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; дотримання біологічно виправданих норм рухової активності, режиму праці та відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійку орієнтацію на морально-духовні цінності. Що для виховання здорового способу життя засобами фізичної культури, стверджують Г.Д.Кондрацька та інші (2007 р.), необхідно враховувати навчальну, діагностичну, розвивальну та виховну функції. Навчальна функція передбачає використання процесу виховання для успішного опанування знань, формування навичок та умінь, спеціальних прийомів для ведення здорового способу життя. Діагностична функція полягає в тому, щоб визначити якісні та кількісні показники, які характерні для аналізу стану життя конкретних осіб, слугують критерієм оцінки засвоєння ними вимог щодо ведення здорового способу життя. Виховна функція спрямована на оволодіння пірцями та механізмами навчання здорового способу життя. Розвивальна функція, крім формування знань та умінь, передбачає розвиток різних якостей у студентів: мислення, сили волі, емоцій, інтересів.

Провідне місце в розвитку здоров'я через освіту відводиться засобам фізичної культури і спорту. Це означає, що сучасна система фізичного виховання потребує переорієнтації з простого задоволення руховою активністю на вдосконалення особистості, шляхом гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей. А саме: формування переконання у необхідності ведення здорового способу життя, через озброєння знаннями про роль фізичної культури в житті

людини; розвиток потреби у здоровому способі життя, через усвідомлення сприйняття особистого стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, щодо його поліпшення; формування навичок фізичного самовдосконалення, з урахування психофізіологічних особливостей курсантів; озброєння знаннями, уміннями та організаційними навичками використання різних засобів і форм фізичного виховання в системі активного відпочинку, що сприяє підвищенню фізичної та розумової працездатності курсантів.

Повстає питання організації самостійних занять фізичними вправами для підтримки професійного довголіття. Найкращий варіант це проводити самостійне тренування в обраному виді спорту або почати навчання техніці нового виду для свого задоволення.

Як відомо, система навчання і тренування включає фізичну (загальну і спеціальну) і ряд інших видів підготовки. Різноманітні форми рухів, що вдосконалюються у навчальному процесі, забезпечуються взаємодією найскладніших фізіологічних, біохімічних, біомеханічних і психофізичних функцій. Переважне використання виду підготовки формує параметри локальних відповідних реакцій, що не виходять за межі різноманітних рухів, дій, або розумових операцій. Мова йде про перевагу гармонійної підготовки, що забезпечує оптимальні темпи розвитку фізичних якостей і підвищення навчальної та військової працездатності.

Основне завдання ЗФП – підвищення загальної працездатності, як чинника інтегральної підготовки – повинне реалізовуватися через координовану діяльність органів і систем організму, в сполученні з різноманітними формами рухової активності. Оздоровчі задачі ЗФП курсантів: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку організму, прищеплення курсантам навичок здорового способу життя засобами фізичної культури, підтримка високої працездатності протягом служби в армії.

Вступ до ВВНЗ спричиняє повну зміну звичних умов життя. Умови казарми примушують до постійного знаходження серед інших курсантів, що заважає можливості усамітнення, необхідного, час від часу, кожному курсанту. Зміни умов життя і характеру діяльності курсантів сприяють різкій зміні динамічного стереотипу, перебудова якого залежить від типу нервової діяльності курсантів і ніколи не

дається легко. Життя в умовах казарми значно ускладнює процеси, як фізичного, так і психологічного відновлення молодих людей. В цих умовах зростає вагомість фактора самостійного відпочинку та проведення рекреаційних засобів для курсантів. На превеликий жаль, останньому фактору не приділяють необхідної уваги. Жорстка дисципліна, незвичні умови навчання та відпочинку, постійний контроль з боку офіцерів і завантаженість різними справами, згідно діючого розпорядку – не дозволяють швидко позбавитися негативу. Одночасно, все це погіршує емоційний стан курсанта і процеси відновлення його організму від отриманих навантажень.

Вирішення цих завдань дає можливість майбутньому офіцеру добре виконувати свої службові обов'язки.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ДАЕТ СТУДЕНТАМ ВТОРУЮ ПРОФЕСИЮ

Галина Лапшина, Виктор Пыжов
Украинская академия печати, г. Львов

Во времена советской власти, во многих вузах Украины работали факультеты общественных профессий, например, во Львовском лесотехническом университете, на кафедре физического воспитания готовилось большое количество общественных тренеров и судей по видам спорта (до 300 ежегодно).

Для студенческих строительных отрядов готовилось до 100 «матросов-спасателей», которые сдавали соответствующие экзамены в Львовской областной спасательной службе. По существующему в то время положению, в целях обеспечения безопасности, в каждом студенческом строительном отряде должно было быть по два спасателя.

Следует отметить, что особенно большим авторитетом на селе пользовались выпускники лесохозяйственного факультета лесотехнического университет, они участвовали также в развитии сельского спорта.